



Volkshochschule Triberg im Schwarzwald

**Kurse, Vorträge und
Veranstaltungen
1. Semester 2025**

Volkshochschule Triberg

Träger: Stadt Triberg im Schwarzwald

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des BGB.
Alle Bilder sind entweder Eigentum der Stadt Triberg, wurden von den Kursleitern zur Verfügung gestellt oder entstammen Pixabay.

Infos und Anmeldungen:

Volkshochschule Triberg
Ansprechpartner: Anja Müller
Hauptstraße 57
78098 Triberg im Schwarzwald
Tel.: 07722 953-218
E-Mail: vhs@triberg.de

Für die Anmeldung nutzen Sie bitte den Anmeldevordruck im Programmheft oder auf der Homepage der Stadt Triberg (www.triberg.de). Sie können uns die Anmeldung per Post oder E-Mail zukommen lassen. Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Für die Terminlegung sind die Kursleiter verantwortlich. Durch Urlaub, Krankheit, Feiertage oder Schulferien kann es zu Terminausfällen kommen. Die Termine werden jedoch nachgeholt.

Wir sind für Sie da:

Montag bis Freitag 08:30 bis 12:30 Uhr
Oder vereinbaren Sie einen Termin.

Gebührenermäßigung:

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren. Dies gilt nicht bei Kursen, welche sich ausschließlich an Familien, Kinder und Jugendliche richten.

Bankverbindungen:

Sparkasse Schwarzwald-Baar
IBAN: DE78 6945 0065 0002 0002 06
BIC: SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
IBAN: DE05 6649 2700 0077 0271 06
BIC: GENODE61KZT



Programmübersicht der Volkshochschule Triberg

A. Gesundheit und Sport

Kursangebot	Beginn	Seite
Zumba	Dienstag, 18.02.2025	7
Rücken Fit	Dienstag, 11.02.2025	8
Body Fit Mix	Dienstag, 11.02.2025	9
Bewegen statt schonen	Montag, 17.02.2025	10
Yoga auf dem Stuhl	Freitag, 21.02.2025	11
Hatha Yoga	Freitag, 14.02.2025	12
Deep Relax Yoga	Freitag, 14.02.2025	13
Meditation	Mittwoch, 19.02.2025	14
Achterbahn Wechseljahre	Mittwoch, 12.03.2025	15
Herstellung von verschiedenen Salben	Samstag, 24.05.2025	16

B. Sprachen		
Kursangebot	Beginn	Seite
Petit déjeuner français	Dienstag, 18.02.2025	17
Apéritif et conversation	Donnerstag, 20.02.2025	17

C. Haus – Hobby - Familie - Beruf		
Kursangebot	Beginn	Seite
Sonnenstrom vom Balkon	Montag, 12.05.2025	18
Wir alle sind Lebenshelden	Samstag, 29.03.2025	19
“Häschen Backschule”	Samstag, 12.04.2025	20
Kochkurs “Tapas und Partyzauber”	Freitag, 27.06.2025	21
Wildkräuter Erlebnistag	Samstag, 05.07.2025	22
Einsteiger Nähkurs	Freitag, 04.04.2025	23
Jersey Nähkurs	Samstag, 26.04.2025	23
Kletter-Einsteigerkurs	Sonntag, 29.06.2025 / Sonntag, 06.07.2025 / Sonntag, 27.07.2025	24
Kanutour auf der Donau	Sonntag, 13.07.2025 / Sonntag, 20.07.2025	25

D. Kinder und Jugendliche		
Kursangebot	Beginn	Seite
„Superhirn - Vokabeln im Sekundentakt“	Dienstag, 18.03.2025	26
Nähkurs für Kinder	Montag, 14.04.2025 und Mittwoch, 16.04.2025	26
Kochkurs „Burger und Nuggets“	Samstag, 24.05.2025	27
Die Buch-Werkstatt	Samstag, 28.06.2025	27

E. Kunst - Kultur		
	Beginn	Seite
Ausstellung Dorothee Pfaff, Alfredo Vinci	Dienstag, 29.04.2025 – Freitag, 09.05.2025	28

F. Online		
Kursangebot	Beginn	Seite
Endlich besser schlafen - jung bleiben und immer gesünder werden!	Mittwoch, 09.04.2025 / Mittwoch, 06.08.2025	29
Mental stark dank Resilienz	Montag, 17.02.2025	29
Gelassen und souverän im stressigen Alltag	Donnerstag, 20.02.2025	30
Innere Balance trotz vollem Alltag	Montag, 24.02.2025	30

F. Online		
Kursangebot	Beginn	Seite
Glück beginnt im Kopf	Montag, 03.03.2025	31
Erfolg beginnt im Kopf	Donnerstag, 06.03.2025	31
Stresslöser Natur	Montag, 10.03.2025	31
Canva Workshop	Freitag, 07.03.2025 / Montag, 26.05.2025 / Freitag, 25.07.2025	32
Eltern im digitalen Zeitalter	Donnerstag, 27.03.2025 / Donnerstag, 05.06.2025 / Donnerstag, 31.07.2025	32
Power Point Workshop	Donnerstag, 06.03.2025 / Donnerstag, 17.04.2025 / Donnerstag, 10.07.2025	32
Künstliche Intelligenz gekonnt einsetzen	Montag, 17.03.2025 / Montag, 26.05.2025 / Sonntag, 28.07.2025	33
Superhirn – Kopfrechnen	Donnerstag, 13.03.2025	33

Über diesen QR-Code gelangen Sie direkt auf die VHS-Seite unserer Homepage:



A.1 Zumba

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik - Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitnesssystem!

Das Programm besteht aus einem Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmen, welche den Körper kräftigen und formen. Zumba eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung und ganzheitlichen Körperkräftigung.

Es werden gezielte Bereiche wie Bauch, Beine, Po, Arme und vor allem das Herz trainiert. Es ist eine Mischung von körperformenden Bewegungen mit leichten, immer wiederholenden Schrittfolgen.

Beim Zumba wird keine komplizierte Choreographie einstudiert, sondern die Schrittfolgen und Bewegungen sind einfach und ergeben sich oft intuitiv. Denn beim Zumba steht nicht die Leistung, sondern der Spaß an erster Stelle!

Frau Efthalia Pariano, zertifizierte Zumba-Trainerin, führt Sie in die Welt des Zumba ein. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren!

Datum: Ab Dienstag, 18.02.2025

Uhrzeit: 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg

Kosten: 93 €

Umfang: 15 Termine

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.



A. Gesundheit und Sport

A.2 Rücken Fit

Das gezielte Training von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer stärkt deinen Rücken und verbessert das Wohlbefinden. Du beugst somit Rückenbeschwerden vor oder linderst bestehende Rückenschmerzen erfolgreich.

- Faszientraining
- Körperwahrnehmung
- Dehnung und Entspannung
- Bewusstmachen von rüchenschädlichem Verhalten und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen
- Tipps für zu Hause oder den Arbeitsplatz
- Prävention von Arthrose und Osteoporose

Leitung: Frau Marie-Louise Barth, Physiotherapeutin,
Pilates-Trainerin



Datum: Ab Dienstag, 11.02.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal
Kosten: 96 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung, feste Schuhe, Handtuch.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A. Gesundheit und Sport

A.3 Body Fit Mix

Ein bunter Mix aus verschiedenen Übungen für Bauch, Beine, Gesäß, Arme und Rücken, begleitet von motivierender Musik.

In dieser abwechslungsreichen Stunde kommen auch die Dehn- und Stretchübungen nicht zu kurz.

Hierbei kommen Kleingeräte wie Gymnastikbälle, Hanteln oder Therabänder zum Einsatz.

Alle Übungen sind für Einsteigerinnen und Einsteiger sowie Fortgeschrittene aller Altersstufen geeignet.

Leitung: Frau Marie-Louise Barth, Physiotherapeutin,
Pilates-Trainerin

Datum: Ab Dienstag, 11.02.2025
Uhrzeit: 19:15 bis 20:15 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal
Kosten: 93 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung, feste Turnschuhe, Handtuch.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.



A.4 Bewegen statt schonen

Ein Ganzkörperprogramm ganzheitlich ausgerichtet:

Kraftaufbau-Mobilisation-Dehnung

- Kräftigung und Mobilisierung der Haltemuskulatur
- Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit
- Ausdauertraining
- Koordinatives Training
- Core-Training
- Faszientraining
- Körperwahrnehmung
- Dehnung und Entspannung
- Bewusstmachen von rückenschädlichem Verhalten und gewohnheitsmäßigen Fehlhaltungen
- Tipps für zu Hause oder den Arbeitsplatz
- Prävention von Arthrose und Osteoporose



Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I.Y., Rückentrainerin, Beckenbodentrainerin

Datum: Ab Montag, 17.02.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal
Kosten: 90 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung, Handtuch und warme Socken.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A.5 Yoga auf dem Stuhl

- Für Yoga ist es nie zu spät und Yoga kennt kein Alter -

Auch wenn Bewegungen schwerfallen oder körperliche Einschränkungen vorhanden sind, kann Yoga eine gute Möglichkeit sein, wieder beweglicher und kräftiger zu werden. Die Yogaübungen auf dem Stuhl und teilweise auch im Stehen verbessern die Balance, die Koordinationsfähigkeit, die Körperhaltung, die Beweglichkeit und die Kraft.

Sanft, aber mit gezieltem Krafteinsatz wird die Hatha-Yogastunde abgehalten. Dabei entscheidet der Übende selbst wie weit er gehen möchte.

Machbare Körperübungen werden mit der Atmung verbunden, dynamisch und statisch geübt und fördern damit Kraft und Beweglichkeit, die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Vergrößerung des Lungenvolumens und damit die allgemeine Vitalität.

Leitung: Frau Angelika Wiedel, Yogalehrerin I. Y., Rückentrainerin, Beckenbodentrainerin

Datum: Ab Freitag, 21.02.2025
Gruppe I: Freitag, 09:00 bis 10:15 Uhr
Gruppe II: Freitag, 10:30 bis 11:45 Uhr
Umfang: 15 Termine
Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal
Kosten: Je Kurs 90 €

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung und warme Socken.



Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A.6 Hatha Yoga

Der im Westen beliebteste Yoga-Stil besteht aus drei Säulen:

- Körper, Atem und Meditation

Die Kombination aus Asanas (Bewegung) und Pranayama (Atem) soll die Flexibilität fördern sowie allgemein zu einem besseren Bewusstsein über den eigenen Körper verhelfen.

Die positiven Aspekte zeigen sich schon nach kurzer Zeit

- die Durchblutung verbessert sich
- Sie bleiben ruhiger im Alltag, Stress wird reduziert
- Verspannungen werden reduziert, sie schlafen besser
- hilft Rückenschmerzen vorzubeugen
- Muskeln, Bänder und Sehnen bleiben flexibel
- der gesamte Körper wird gestärkt und gekräftigt

Hatha-Yoga eignet sich gut für Anfänger, da es Übungen für jeden Fitness- oder Altersgrad gibt.

Leitung: Frau Sabine Spöhr, Yogalehrerin

Datum:	Ab Freitag, 14.02.2025
Uhrzeit:	18:00 bis 19:15 Uhr
Umfang:	10 Termine
Ort:	Kurhaus Triberg
Kosten:	75 €
Ort:	Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal



Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Teilnahme ab 16 Jahren möglich.

Sie benötigen bequeme Kleidung, Handtuch.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A. Gesundheit und Sport

A.7 Deep Relax Yoga

Stressiger Alltag? Innere Unruhe? Sehnsucht nach dem Gefühl der Ganzheit?

Finde die Ruhe in Dir, welche jenseits unserer kopflastigen Welt liegt und werde still.

Mit einem ruhigen Geist wird es uns möglich, unsere wahre Natur, unser wahres Selbst zu erkennen.

Genau dies möchte die Yogalehrerin gerne weitergeben und gemeinsam mit Euch vertiefen.

Die Stunden beginnen entweder mit geführten Meditationen oder mit Körperwahrnehmungsübungen.

Das anschließende sanfte Yoga wird uns auf das abschließende Meditieren vorbereiten und uns die Möglichkeit geben, in die Stille einzutauchen.

Die größte Offenbarung ist die Stille. LAOTSE

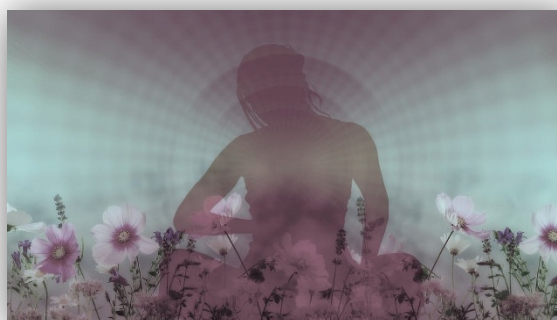
Leitung: Frau Sabine Spöhr, Yogalehrerin

Datum: Ab Freitag, 14.02.2025
Uhrzeit: 19:30 bis 20:45 Uhr
Umfang: 10 Termine
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 75 €
Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal

Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs

Sie benötigen bequeme Kleidung, Handtuch.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.



A. Gesundheit und Sport

A.8 Meditationstechniken entdecken – finde Deine innere Ruhe

Meditieren verstärkt unsere positiven Eigenschaften, erhöht unsere Konzentration und macht unser Denken klarer.

Möchtest Du gerne meditieren, weißt aber nicht wie Du beginnen sollst oder welche Meditationsart die Richtige für Dich ist?

In diesem Kurs lernst Du 6 verschiedene Mediationstechniken kennen die Dir helfen können, Deine Innere Balance zu finden.

Von der Wahrnehmung der Farben, die auf uns wirken bis hin zur Bewegungsmeditation erkunden wir gemeinsam, wie wir mehr Achtsamkeit und Entspannung in unser Leben bringen können.

Wir öffnen uns für unser Bewusstsein und erfahren was tut mir gut.

Leitung: Beate Läufer, Reiki-Lehrerin Meistergrad I + II

Datum: Ab Mittwoch, 19.02.2025
Gruppe I: Mittwoch, 09:30 bis 10:30 Uhr
Gruppe II: Mittwoch, 18:00 bis 19:00 Uhr
Umfang: 6 Termine
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: Je Kurs 40 €
Teilnehmerzahl: Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs



Sie benötigen bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken. Auf Wunsch kann auch ein Kissen, Decke mitgebracht werden.

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Teilnehmergebühr um jeweils 5 €.

A. Gesundheit und Sport

A.9 Achterbahn Wechseljahre

Kennst Du das? Das Leben fühlt sich an wie eine Achterbahnfahrt. Mal geht es rauf, mal geht es runter.

Ständig diese Gefühlsschwankungen und Du weißt gar nicht was mit Dir los ist.

Dazu geht das Gewicht plötzlich nur noch nach oben und die Hitzewallungen machen Dich fertig.

Viele Frauen leiden heute unnötig, doch keine „muss da durch“.

Die Heilpraktikerin zeigt Dir was Du tun kannst, damit du künftig bei Hitzewallungen cool bleibst und wieder unbeschwert und frei durchs Leben gehst.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Datum: Mittwoch, 12.03.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 10 €

Frau Claudia Moser, Heilpraktikerin, leitet den Vortrag.



A. Gesundheit und Sport

A.10 Herstellung von verschiedenen Salben

Kräuter vor unserer Haustür und von der Wiese bieten uns einen reichen Schatz an Wirkstoffen für unsere Gesundheit, die wir auf einfache Weise nutzen können.

In diesem Workshop lernen wir Pflanzen kennen, aus denen wir recht unkompliziert einen Auszug herstellen und ihn danach in eine Salbe verarbeiten können.

Diese Salben wirken u.a.

- desinfizierend
- wundheilend
- reizlindernd
- helfen bei Insektenstichen

Wir erfahren die Grundlagen der Salbenherstellung sowie Ihre Anwendung.

Jeder Teilnehmende darf seine Salbe mit nach Hause nehmen.

Datum: Samstag, 24.05.2025

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Realschule Triberg

Kosten: Erwachsene 20 € Kinder 15 €

Alter: Ab 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 10 €

Der Kurs wird von Frau Daniela Ludin, Dipl. Ing. Landschaftsarchitektur und Kräuterpädagogin, geleitet



B. Sprachen und Länderkunde

B.1 Petit déjeuner français

Beide Französischkurse richten sich an Teilnehmer, die über Vorkenntnisse der französischen Sprache verfügen und diese in entspannter Atmosphäre aktivieren bzw. erweitern möchten.

Beim Lesen französischer Lektüren mittleren Schwierigkeitsgrades werden Sprachfertigkeiten verbessert, grammatische Strukturen wiederholt und der Wortschatz erweitert.

Datum: Ab Dienstag, 18.02.2025
Umfang: 10 Termine
Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 80 €



B.2 Apéritif et conversation

Dieses Kursangebot richtet sich vor allem an Berufstätige oder Personen, die vormittags keine Möglichkeit haben, einen Sprachkurs zu besuchen.

Datum: Ab Donnerstag, 20.02.2025
Umfang: 10 Termine
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 80 €

Ein regulärer Kurs findet ab acht Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit sechs oder sieben Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Person um jeweils 10 €.

Frau Annette Sperlich-Moreau, Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch, leitet beide Kurse.



C. Hobby – Haus – Familie – Beruf

C.1 Sonnenstrom vom Balkon



"SOLARENERGIE NUTZEN UND ENERGIEKOSTEN SPAREN"

Steckerfertige Solargeräte bestehen aus 1-2 Solarpaneelen und einem kleinen Wechselrichter.

Der von der Sonne erzeugte Strom kann direkt über eine Steckdose ins heimische Hausstromnetz eingespeist und genutzt werden.

Diese Mini-Solaranlagen können an Balkon, Terrasse, Garten oder Garage angebracht werden. So können auch Mieter und Wohnungseigentümer ohne „eigenes Dach“ selbst Strom erzeugen und Energiekosten einsparen.

Der Vortrag liefert umfassende Informationen zu Kosten, Nutzen, Umsetzung, Anmeldung, Beratungsangebote und Förderungen im Zusammenhang mit Balkon-PV-Geräten.

Fragen können im Anschluss gestellt werden.

Datum: Montag, 12.05.2024
Uhrzeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Online
Kosten: Keine



Bildautor: Volker Bob, BUND

Frau Katharina Baudis, Regionalgeschäftsführerin BUND SBH, leitet den Vortrag.

C.2 Wir alle sind Lebenshelden

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, Deine Lebensqualität zu steigern, um Deinem Traumleben, so wie Du es Dir vorstellst, näher zu kommen.

Herr Bernd Hofmeier, Speaker und IHK-Business-Coach, bietet einen Weg, sich selbst besser zu verstehen:

- Warum bin ich so wie ich bin?
- Welcher Menschentyp bin ich, was ist mein Selbstbild?
- Wie sehe ich mich und wie sehen andere mich?
- Wie kann ich Freude gewinnen?
- Wie mache ich aus Träumen Ziele und wie kann ich diese dann erreichen?

Darüber hinaus werden wir gemeinsam darüber sprechen, wie mich mein Umfeld beeinflusst und wie ich mein Umfeld verändern kann.

Datum: Samstag, 29.03.2025
Umfang: Tagesseminar
Uhrzeit: 10:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Kurhaus Triberg
Kosten: 45 €



Sie sollten Getränke, einen kleinen Snack und etwas zum Schreiben mitbringen.

C.3 „Häschen Backschule“

Ostern ist nun nicht mehr weit, drum machen wir uns jetzt bereit...

Gemeinsam backen Kinder ab 6 Jahren in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern, Paare, Einzelpersonen leckeres Ostergebäck.

Wir formen Häschen aus Hefeteig, backen und verzieren österliche Kekse in Form von Osterhasen und Ostereiern und backen ein Osterlamm.

Während dem Kurs erhalten Sie wertvolle Tipps und Anregungen von unserer erfahrenen Dozentin Sabine Claßen.

Das Gebackene darf dann natürlich mit nach Hause genommen werden.

Datum: Samstag, 12.04.2025

Uhrzeit: 14:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Realschule Triberg

Kosten: 38 € pro Familie, 20 € pro Einzelperson

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 10 €

Sie benötigen pro Person eine Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für das Gebackene.



C.4 Kochkurs „Tapas und Partyzauber“

In diesem Kurs lernen Sie von unserer Dozentin, Sabine Claßen, die mediterran angehauchte Küche mit kleinen Tricks und Kniffs kennen.

Sie erfahren wie Sie leckere Gerichte und Vorspeisen in wenig Zeit zaubern können, ohne in Stress zu geraten.

So wird Ihre nächste Party garantiert zu einem köstlichen Highlight.

Im Anschluss verkosten wir unsere selbst zubereiteten Speisen gemeinsam.

Datum: Freitag, 27.06.2025

Uhrzeit: 17:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Realschule Triberg

Kosten: 25 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 15 €

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Behälter für die Speisen.



C.5 Wildkräutererlebnistag für alle Sinne

So schmeckt der wilde Schwarzwald!

Gemeinsam werden wir Wald und Wiesen um Triberg herum erkunden.

Wildkräuter kennen lernen, sammeln und dabei erfahren, wie vielfältig sie zu verwenden sind.

Nach der Wanderung werden wir die gesammelten Kräuter verarbeiten und dann bei einem kleinen Vesper gemeinsam verkosten.

Die selbst hergestellten Kräuterleckereien dürfen natürlich als Erinnerung mit nach Hause genommen werden.

Datum: Samstag, 05.07.2025
Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Realschule Triberg
Kosten: Erwachsene 20 € Kinder 15 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 6 €

Der Kurs wird von Frau Daniela Ludin, Dipl. Ing. Landschaftsarchitektur und Kräuterpädagogin, geleitet.

Ein regulärer Kurs findet ab sieben Teilnehmern statt. Kommt ein Mini-Kurs mit fünf oder sechs Teilnehmern zustande, erhöht sich die Gebühr pro Teilnehmer um jeweils 5 €.



C.6 Einsteiger–Nähkurs (max. 5 Teilnehmer)

In diesem Kurs lernen Sie unter anderem:

- Grundlagen an der Nähmaschine
- Warum ist der Fadenlauf wichtig?
- Warum brauchen wir eine Nahtzugabe?
- Welche Nadel benötigen wir für welchen Stoff?



Gemeinsam nähen wir eine Einkaufstasche oder einen Kissenbezug mit Zierstichen oder Applikationen und nähen einen Reißverschluss ein.

Das Material wird bereits zugeschnitten zur Verfügung gestellt.

Datum: Freitag, 04.04.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Realschule Triberg
Kosten: 30 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 10 €

Mitzubringen sind: Schere, Stecknadeln, Schreibzeug, nach Wunsch eigenes Material

C.7 Jersey–Nähkurs (max. 4 Teilnehmer)

Wir werden gemeinsam ein passendes Jersey-T-Shirt zuschneiden und anschließend nähen.

Datum: Samstag, 26.04.2025
Uhrzeit: 09:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Realschule Triberg
Kosten: 30 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 10 €

Mitzubringen sind: Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Schreibzeug, nach Wunsch eigenes Material.

Beide Kurse werden von Schneiderin Heike Petsch geleitet

C.8 Kletterkurs für Einsteiger

Bei diesem Einsteigerkurs geht es auf leichten Kletterrouten in der Toprope-Sicherungstechnik zum höchsten Punkt eines natürlichen Einsteigerfelsens. Während des Kurses werden grundlegende Sicherungs- und Kletterkenntnisse vermittelt.

Erfahrene Kletterlehrer weisen die Teilnehmer mit Kenntnis und Geduld ein.

Den krönenden Abschluss bildet das Abseilen vom Felsen.

Kletterkurs Oberried Einsteiger	Haupttermin	Ersatztermin	
Termin 1	Sonntag, 29.6.25	Sonntag, 06.7.25	11:15 Uhr
Termin 2	Sonntag, 06.7.25	Samstag, 27.7.25	11:15 Uhr
Termin 3	Sonntag 27.7.25	keiner	08:30 Uhr

Dauer: Ab Treffpunkt mit Anfahrt zum Felsen
ca. 4 - 4,5 Stunden

Treffpunkt: Rathaus, Klosterplatz 4, 79254 Oberried

Alter: Ab 8 Jahre (bis 14 Jahre muss ein Elternteil anwesend sein), Jugendliche, Erwachsene

Kosten: 65 €

Veranstalter: Outdoorschule Black Forest Magic
Leitung: Thomas Bühner

Aufgrund von wetterbedingten Ereignissen kann es zu Verzögerungen bei Beginn und Ende der Veranstaltung kommen. Bei Schlechtwetter wird der Kurs verbindlich auf den Ersatztermin verschoben. Kletterausrüstung, Gurt und Helm wird zur Verfügung gestellt (Kletterschuhe können für 5 Euro vor Ort geliehen werden).

Eine genaue Wegbeschreibung wird in der Veranstaltungswoche bis Donnerstag vom Veranstalter per E-Mail bekannt gegeben.

Mitzubringen: Regenjacke, Rucksack mit Proviant, Sonnencreme, Kopfbedeckung und Turnschuhe.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

C.9 Geführte Kanutour auf der Donau

Aufgrund ihrer ruhigen Strömung ist die Donau zwischen Donaueschingen und Neudingen für Einsteiger ohne Vorkenntnisse sehr gut geeignet.

Nach einer ausführlichen Einweisung startet das kleine Abenteuer mit erfahrenen Guides. Sie sitzen im 3er oder 4er Kanu.

Erleben Sie kleine Stromschnellen, spannende Flusskurven und eine wunderschöne Natur. Dabei kommen Erholung in Verbindung mit sportlicher Betätigung nicht zu kurz.

geführte Kanutour ab Donaueschingen	Haupttermin	Ersatztermin	
	Sonntag, 13.07.25	Sonntag 20.07.25	13:30 Uhr

Dauer: Ca. 3,5 - 4 Stunden

Treffpunkt: Parkplatz Stadionstraße Donaueschingen

Alter: Ab 6 Jahre (bis 13 Jahre muss ein Elternteil anwesend sein)

Kosten: Bis 16 Jahre 39 €, Erwachsene 45 €

Veranstalter: Outdoorschule Black Forest Magic

Die Teilnahme ist trotz bereitgestellter Weste nur für Schwimmer möglich. Die Teilnehmer müssen beim Ein- und Aussetzen der Boote helfen.

Teilnahme auf eigene Gefahr.

Aufgrund unvorhergesehener Ereignisse (Wetter) kann es zu Verzögerungen beim Tourbeginn/Ende kommen. Die Kanutour findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Ausfall wegen schlechten Wetters/Hochwasser wird die Tour auf den verbindlichen Ersatztermin verschoben.

Bitte mitbringen: Regenjacke, Sonnencreme, Kopfbedeckung, Freizeitbekleidung, Getränk (keine Glasflaschen).

Vor Ort kann gegen eine Gebühr von 5 Euro ein wasserdichter Sack für Utensilien geliehen werden.

D. Kinder und Jugendliche

D.1 „Superhirn-Vokabeln lernen im Sekundentakt“

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können?

Und dabei noch Spaß haben?

Bestseller Autor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange zeigt Dir mit Hilfe der Schlüsselwortmethode wie Du Vokabeln schnell erfassen kannst und sie lange im Kopf behältst.

Datum: Dienstag, 18.03.2025
Uhrzeit: 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Online von Zuhause
Kosten: 25 €

Zugang über „edudip“ (browserbasierte Plattform)

D.2 Nähkurs (Max. 5 Kinder)

In diesem Kurs näht Ihr gemeinsam einen Kissenbezug mit Hotelverschluss. Größe ca. 40x40cm.

Ihr lernt verschiedene Zierstiche und deren Anwendung kennen.

Das Material wird bereits zugeschnitten zur Verfügung gestellt.

Datum: Montag, 14.04.2025 und
Mittwoch, 16.04.2025
Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Realschule Triberg
Kosten: 30 € zusammen für beide Termine
Materialkosten vor Ort zu begleichen: 5 €
Alter: Ab 7 Jahre

Mitzubringen sind: Schere, Stecknadeln, Stifte.

Geleitet wird der Kurs von der Schneiderin Heike Petsch



D. Kinder und Jugendliche

D.3 Kochkurs „Burger und Nuggets“

Na, habt Ihr auch Spaß am Kochen und möchtet darüber mehr erfahren? Dann seid Ihr hier genau richtig!

Hier könnt Ihr lernen wie Ihr Burger-Pattys formt und einen leckeren Burger zubereitet. Ihr erfahrt auch wie man Chicken Nuggets selbst herstellen kann.

Im Anschluss essen wir gemeinsam unsere hergestellten Speisen.

Datum: Samstag, 24.05.2025

Uhrzeit: 13:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Realschule Triberg

Kosten: 15 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 10€

Alter: Ab 6 Jahre

Mitzubringen: Schürze, Geschirrhandtuch

Geleitet wird der Kurs von Sabine Claßen



D.4 Die Buch-Werkstatt

Bücher sind etwas ganz Besonderes. Hier in der „Buch-Werkstatt“ werden Euch verschiedene Techniken für die Herstellung von Büchern gezeigt und ausprobiert.

Jeder kann sein eigenes Unikat herstellen und mit nach Hause nehmen.

Zudem stellt Ihr tolle Karten her, zum Verschenken oder selbst behalten.

Datum: Samstag, 28.06.2025

Uhrzeit: 13:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Gymnasium Triberg

Kosten: 10 €

Materialkosten vor Ort zu begleichen: 3 €

Alter: Ab 6 Jahre

Geleitet wird der Kurs von Frau Madlen Schlak-Schäfer



D. Kinder und Jugendliche

D.5 Anfänger - Schwimmkurs

Das Ziel des Seepferdchen-Schwimmkurses ist es, den Kindern ein grundlegendes Maß an Schwimmfähigkeit zu vermitteln.

In 10 Terminen werden die Kinder auf die Seepferdchen-Prüfung vorbereitet, bei der die Kinder die erlernten Fähigkeiten vorführen dürfen.

Anforderungen Prüfung Seepferdchen:

- Sprung vom Beckenrand
- 25 Meter schwimmen
- Im schultertiefen Wasser einen Gegenstand vom Grund des Beckens heraufholen
- Grundkenntnisse der Baderegeln



Kinder die noch Zeit benötigen bis zur Prüfungsablegung, erhalten ebenfalls eine Urkunde und das Seestern-Abzeichen.

Kurszeitraum: 19. März 2025 – 2. Mai 2025

Tage: Mittwoch und Freitag

Uhrzeit: 17:15 bis 18:15 Uhr

Ort: Schwimmbad Asklepios Klinik, Triberg

Kosten: 100 € inkl. Eintritt und Prüfungsgebühr

Alter: Ab 5 Jahre

**Teilnehmerzahl: Maximal 15 Teilnehmer pro Kurs
Minimal 12 Teilnehmer pro Kurs**

Geleitet wird der Kurs von Bademeister Lutz Lorbeer und Rettungsschwimmer Thomas Mayer

E. Kunst - Kultur

E.1 Ausstellung: „Die 4 Jahreszeiten“ – gemalt von Dorothee Pfaff und Alfredo Vinci

Bereits im Kunstunterricht hatte Herr Vinci Zugang zu Acryl und Ölfarben, bis heute ist er fasziniert vom Farbspektrum und den Gestaltungsmöglichkeiten.

Dorothee Pfaff belegte schon viele Kunstkurse, seit 2018 malt sie intensiv mit Acrylfarben.

Beide befassen sich mit dem gleichen Kunststil, die Gegenständliche- und Landschaftsmalerei.

Bis heute können beide auf einige erfolgreiche Ausstellungen zurückblicken.



Kommen Sie vorbei und lassen sich verzaubern!

Datum: 29.04.2025 – 09.05.2025

Uhrzeit: 11:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Kurhaus Triberg, Lazarus v. Schwendi-Saal

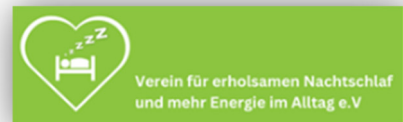
F. Online Angebote

F.1 Endlich besser schlafen - jung bleiben und immer gesünder werden!

Manuel Baierl vom „Verein-erholsamer-Nachtschlaf-und-mehr-Energie-im-Alltag“ leitet den Vortrag.

Sie werden sensibilisiert für die Tatsache, dass guter Schlaf nicht nur in Bezug auf die Dauer, sondern auch auf die Qualität entscheidend ist. Schlafstörungen wie Stress, Schlaflosigkeit oder Schlafapnoe können die Schlafqualität beeinträchtigen und sich negativ auf kognitive Fähigkeiten auswirken. Ihnen wird hier vermittelt, wie Sie eine gesunde Schlafhygiene in Ihren Alltag integrieren und positive Schlafgewohnheiten pflegen können.

Datum: Mittwoch, 09.04.2025 /
Mittwoch, 06.08.2025
Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr
Kosten: 5 €



Den Zugang via Zoom erhalten Sie wenige Tage vor dem Vortrag per Mail.

F.2 Mental stark dank Resilienz

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns gelassen und souverän zu sein. Mutig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben.

Wie schaffen es manche Menschen sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern?

Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen.

Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Datum: Montag, 17.02.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr
Kosten: 10 €

F. Online Angebote

F.3 Gelassen und souverän im stressigen Alltag

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt.

Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel was wir tun können um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen.

Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Datum: Donnerstag, 20.02.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10 €



F.4 Innere Balance trotz vollem Alltag

Die 3 Säulen der Selbstfürsorge

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für uns selbst. Genau hier kommt die Selbstfürsorge ins Spiel. Sie ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und hilft uns, für unser Wohlbefinden selbst zu sorgen.

Doch wie können wir uns selbst zur Priorität zu machen, anstatt es allen recht zu machen und immer hintenanzustellen?

In diesem Vortrag entdecken wir die drei Säulen der Selbstfürsorge und lernen, wie wir auch in einem vollen Alltag und ohne schlechtes Gewissen für uns selbst eintreten – um ausreichend für unsere innere Balance sorgen zu können.

Datum: Montag, 24.02.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10 €

F. Online Angebote

F.5 Glück beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, glücklich zu sein. Die Glücksforschung zeigt, dass unsere Gedankenwelt unser Glücksempfinden maßgeblich beeinflusst.

Glücklich zu sein, ist keine Glückssache - sondern das Ergebnis einer bewussten inneren Haltung und tagtäglicher Entscheidungen.

Datum: Montag, 03.03.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10 €

F.6 Erfolg beginnt im Kopf

Wir alle wünschen uns, mit dem was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt.

Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen - ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen?

Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können und in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Datum: Donnerstag, 06.03.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10 €

F.7 Stresslöser Natur

Reizüberflutung, Multi-Tasking und das ständige Gefühl noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte.

Erfahren sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die 4 wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat.

Datum: Montag, 10.03.2025

Uhrzeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 10 €

Die Kurse F.2 bis F.7 werden geleitet von Steve Windisch, den Zugang via Zoom erhalten Sie wenige Tage vor dem Vortrag per Mail

F. Online Angebote

F.8 Canva Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Lernen Sie die Grundlagen des benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen. Von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs, Social-Media-Grafiken und Präsentationen ohne Vorkenntnisse

Datum: Freitag, 07.03.2025 / Freitag, 25.07.2025

Uhrzeit: 15:00 bis 18:00 Uhr

Datum: Montag, 26.05.2025

Uhrzeit: 17:30 bis 20:30 Uhr

Kosten: 35 €

F.9 Eltern im digitalen Zeitalter

Sie lernen in diesem Kurs wie Sie Ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können.

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können.

Datum: Donnerstag, 27.03.2025 / Donnerstag, 05.06.2025 /
Donnerstag, 31.07.2025

Uhrzeit: 18:15 bis 20:30 Uhr

Kosten: 28 €

F.10 Power Point

Lernen Sie, wie Sie überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen können sowie effektive Gestaltungstechniken, um Ihre Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln.

Erfahren Sie wie Sie Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen können. Nutzen Sie die vielfältigen Funktionen von Power Point aus, um eine beeindruckende Präsentation zu erstellen.

Datum: Donnerstag, 06.03.2025 / Donnerstag, 17.04.2025 /
Donnerstag, 10.07.2025

Uhrzeit: 15:45 bis 18:00 Uhr

Kosten: 28 €

F. Online Angebote

F.11 Künstliche Intelligenz gekonnt einsetzen

Entdecke die praktische Anwendung von KI, wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie Du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um Deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen.

Datum: Montag, 17.03.2025 / Montag, 26.05.2025 /
Montag, 28.07.2025
Uhrzeit: 15:30 bis 17:00 Uhr
Kosten: 20 €

Die Kurse F.8 bis F.11 werden geleitet von Robin Weniger, den Zugang via Zoom erhalten Sie wenige Tage vor dem Vortrag per Mail

F.12 „Superhirn – Kopfrechnen“

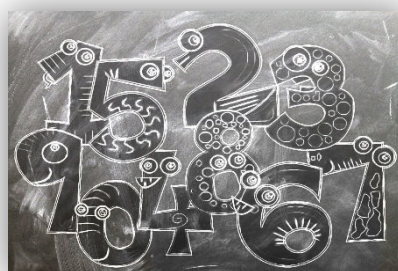
Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Die aus Indien stammenden Rechenmethoden machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Datum: Donnerstag, 13.03.2025
Uhrzeit: 19:00 bis 21:30 Uhr
Kosten: 25 €

Zugang über „edudip“ (browserbasierte Plattform).

Der Kurs wird geleitet von Dipl. Pädagoge Helmut Lange



Hinweise

Anmeldebestätigung:

Die VHS verschickt keine Anmeldebestätigung. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Rücktritt:

Bis eine Woche vor Kursbeginn ist der Rücktritt von der Teilnahme kostenlos. Auch wenn der Kurs von der VHS abgesagt wird, entstehen keine Kosten. Fernbleiben gilt nicht als Absage und es wird die volle Kursgebühr fällig. Eine anteilige Rückzahlung der Kursgebühr erfolgt, wenn der Kurs von Seiten der VHS während seines Verlaufs abgesagt wird oder bei einem Teilnehmer ein Härtefall vorliegt (gegen Vorlage des Attestes eines Arztes o. ä.). Abmeldungen bei den Kursleitern sind nicht zulässig. Die Kursleiter können ihrerseits aber die Kursteilnehmer von der Verlegung eines Termins unterrichten.

Kursgebühren:

Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses spätestens am dritten Kursabend fällig. Die Kursgebühr soll auf eines der im Anmeldeformular aufgeführten Konten der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr kann auch bar beim Kursleiter bezahlt werden.

Bitte beachten Sie die Angaben bei den jeweiligen Angeboten, Minikurse führen zu einer Erhöhung der Kursgebühr.

Unterrichtsfrei:

Während der Schulferien in Baden-Württemberg und an den gesetzlichen Feiertagen wird nicht unterrichtet.

Anmeldevordrucke:

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden.

Steckt in Ihnen ein Kursleiter? Dann melden Sie sich bei uns!

Haben Sie Freude am Lehren und Vermitteln von Fertigkeiten und Wissen an Erwachsene oder Kinder? Wenn Sie dazu noch eine entsprechende Ausbildung nachweisen können, dann sind Sie die richtige Kursleiterin oder der richtige Kursleiter für die Volkshochschule Triberg. Gefragt sind Themen und Inhalte zur allgemeinen Weiterbildung (Politik, Gesellschaft, Psychologie) und zu den Bereichen Beruf, Gesundheit, Haushalt und Kunst, etc. Sowohl Vormittags- als auch Nachmittagskurse oder Abendkurse sind möglich.

Erforderlich für Ihre Mitarbeit an der Volkshochschule ist ein Nachweis der Befähigung und bei einem Kurs mit minderjährigen Teilnehmern, die Vorlage eines erweiterten Führungszeugnisses i. S. d. § 32a BZRG. Die Kursleiterinnen und der Kursleiter können auch an einem Kursleiter-Lehrgang teilnehmen.

VHS-Anmeldung

Kursnummer / Kursbezeichnung / ggf. Kursgruppe

Vorname / Name

Straße / Nr.

PLZ / Wohnort

Telefonnummer / Handynummer (tagsüber erreichbar)

E-Mail-Adresse

Alter (für statistische Zwecke)

Bezahlung

Die Kursgebühr kann bar beim Kursleiter bezahlt oder auf ein Konto der Stadt Triberg unter Angabe des Namens und der Kursbezeichnung überwiesen werden. Die Gebühr wird nach Zustandekommen des Kurses **spätestens am dritten Kursabend fällig**.

Ort, Datum

Unterschrift

Sparkasse Schwarzwald-Baar
DE78 6945 0065 0002 0002 06
SOLADES1VSS

Volksbank Mittlerer Schwarzwald eG
DE05 6649 2700 0077 0271 06
GENODE61KZT

Schüler, Studenten, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose erhalten bei Vorlage eines entsprechenden schriftlichen Nachweises eine 30-prozentige Ermäßigung auf die Kursgebühren. Dies gilt nicht bei Kursen, welche sich an Kinder/ Jugendliche und Familien richten.

Bitte unterzeichnen Sie die datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung auf der Rückseite.

Weitere Vordrucke können auf der Homepage www.triberg.de heruntergeladen werden.

Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

1. Die Volkshochschule Triberg respektiert die Privatsphäre ihrer Teilnehmer. Sie behandelt persönliche Daten vertraulich und stellt diese Dritten nur insoweit zur Verfügung, als dies durch die Datenschutzgesetze erlaubt ist oder der Nutzer hierin einwilligt.

Die Volkshochschule Triberg beabsichtigt, Ihre uns im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten zu speichern und zu verarbeiten.

2. Die Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist Artikel 6 Absatz 1 der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).

3. Ihre uns zur Verfügung gestellten personenbezogenen Daten speichern wir ausschließlich zum Zwecke der Bearbeitung Ihrer Anfrage und zur Weiterleitung an den Kursleiter. Ihre Einwilligung ist freiwillig allerdings auch Voraussetzung an der Teilnahme bei der Volkshochschule Triberg.

4. Im Zusammenhang mit der Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten haben Sie folgende Rechte:

- Sie haben das Recht, von uns eine Bestätigung darüber zu verlangen, ob Sie betreffende, personenbezogene Daten verarbeitet werden.
- Sie haben das Recht, von uns zu verlangen, dass
 - Sie betreffende, unrichtige personenbezogene Daten unverzüglich berichtigt werden (Recht auf Berichtigung),
 - Sie betreffende, personenbezogene Daten unverzüglich gelöscht werden (Recht auf Löschung),
 - die Verarbeitung eingeschränkt wird (Recht auf Einschränken der Verarbeitung).
- Sie haben das Recht, Sie betreffende, personenbezogene Daten, die Sie uns bereitgestellt haben, in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format zu erhalten und diese Daten einem anderen Verantwortlichen zu übermitteln.
- Sie haben das Recht, Ihre Einwilligung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

5. Sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten gegen die DSGVO verstößt, haben Sie unbeschadet des Rechts auf Beschwerde bei einer Aufsichtsbehörde oder unserem Datenschutzbeauftragten.

Unseren Datenschutzbeauftragten erreichen Sie hierfür jederzeit unter der folgenden Mailadresse: datenschutz@triberg.de

Mit Ihrer Unterschrift willigen Sie in die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zu den in Nr. 3 genannten Zwecken ein. Ihre Einwilligungserklärung ist ab sofort gültig.

Name, Vorname

Ort, Datum

Unterschrift